



# Létere

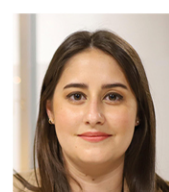
www.uvaq.edu.mx  
Edición 218  
Enero de 2021  
Morelia, Mich.

UVAQ®



## Rostros de constancia

En la UVAQ reconocemos a los compañeros que cumplen 5, 10, 15, 20, 25 y 30 años de esfuerzo, dedicación y perseverancia en la misión de educar a pesar de la adversidad







Ing. José Antonio Herrera J.  
**Rector**

L.A.E. Raúl Martínez R.  
**Rector de Expansión**

L.C.C. Susana García Ramírez  
**Secretaría Académica**

C.P. María Inés Pérez A.  
**Secretaría Administrativa**

L.C.C. Roberto Aguilar Ch.  
**Dir. de Comunicación y RRPP**

**Létere**

DIRECTORIO LÉTERE  
L.C.C. Pedro A. García Esc.  
**Edición y diseño**

L.C.C. Sebastián González  
**Coord. Agencia UVAQ**

L.C.C. Arturo H. Borja  
**Web Master**

L.D.G. Alma Arias Torres y  
L.D.G. Rafael Ruiz P.  
**Diseño de Materiales**

L.C.C. Pepe Martínez  
**Centro de Medios**

L.C.C. Daniel Torres  
**Fotografía y Redes**

UVAQ Campus Santa María  
Av. Juan Pablo II No. 555 Col. Santa  
María de Guido C.P. 58290,  
Morelia, Mich.

Teléfonos: (443) 323-51-71, 78 y 83  
Ext. 2131 Fax: Ext. 2122  
letere@uvaq.edu.mx

Los artículos aquí publicados, no  
necesariamente expresan la filosofía  
y pensamiento de la Universidad;  
son responsabilidad de los autores.

BUSCA EN  
NUESTRO  
INTERIOR

**Létere**

## Unidades Académicas

Conoce a nuestros estudiantes y sus actividades. **Páginas 4-9**

## Quehacer Universitario

Así fue el cirre del 2020 y la preparación para 2021. **Páginas 10-17**



¿Qué tanto conoces a tus profesores? Aquí te presentamos  
a docentes de diferentes Unidades Académicas. **Página 7**

**Maestría  
en Cocina  
de Vanguardia  
y Alta Gerencia.**

**Página 21**



**emprendeUVAQ**  
LÍNEAS TRANSVERSALES

**Página 24**

## Vinculación

Reconocimiento de los Scouts Michoacán y convenios con el  
Conservatorio de las Rosas y la Procuraduría del Medio Ambiente.

**Página 23**



Con saldo muy alentador **Página 25**



# Acciones que fortalecen

El Ing. José Antonio Herrera firmó convenios con el Conservatorio de Las Rosas y con la Procuraduría del Medio Ambiente, además de sumarse a la estrategia de Desarrollo Económico, “Mi Negocio Digital”

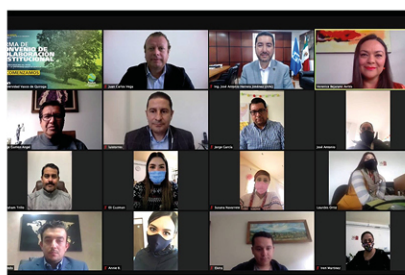


## UVAQ y Conservatorio de las Rosas firman convenio

La difusión de la música, la historia y las artes para el desarrollo de Michoacán a través de los medios que disponemos, es la esencia del convenio de colaboración que vincula a la UVAQ con el Conservatorio de las Rosas, una institución referente de la cultura michoacana que ha trascendido fronteras por su calidad en la formación musical. Gracias al Mtro. Raúl Olmos, Rector del Conservatorio, por este paso en la cooperación interinstitucional para difundir la música, la historia y la labor académica.



El Conservatorio y la UVAQ suman esfuerzos.



La PROAM y la UVAQ firman nuevo convenio.



SEDECO lanzó la campaña “Mi Negocio Digital”.



4

Enero de 2021 UVAQ  
www.uvaq.edu.mx

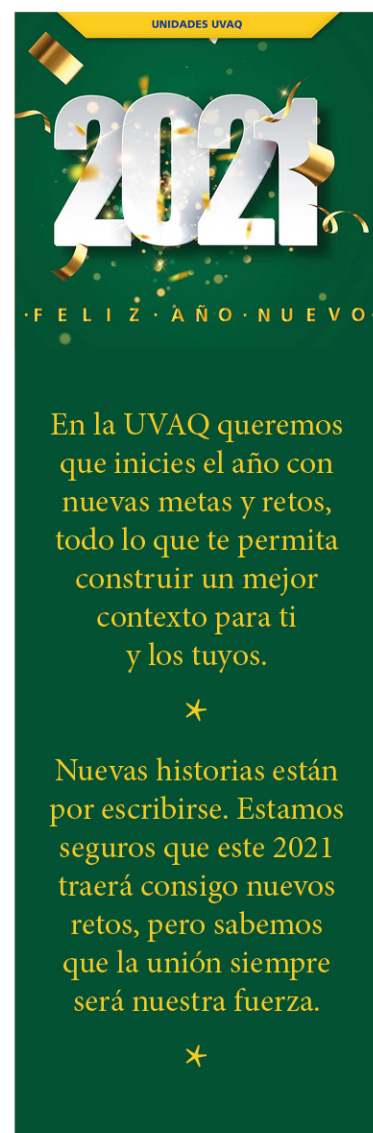
# Unidades Académicas

Formación integral en diferentes ciudades dentro y fuera de México



## La UVAQ te ofrece ventaja

Estudiar la universidad es un enorme reto, pero hacerlo en la UVAQ tiene ventajas adicionales y el Rector de Unidades Académicas, Lic. Raúl Martínez, nos explica cuáles son.



UVAQ IRAPUATO

"La confianza en uno mismo es muy importante para lograr el éxito. Y para tener confianza, es importante estar preparado".

— Arthur Ashe.

El emprendimiento es una competencia valiosa que desarrolla la confianza y la creatividad en uno mismo. Nuestros alumnos han recibido consejos mediante charlas con emprendedores que los han impulsado a crear su propio negocio.

UVAQ QUERÉTARO

EXÁMENES DE ADMISIÓN SIN COSTO

La UVAQ Querétaro ofrece carreras como la Ingeniería Industrial en Calidad y Productividad, cuyo profesional mejora los sistemas y estaciones de trabajo considerando factores ergonómicos para optimizar la producción.



### ¿YA DECIDISTE QUÉ VAS A ESTUDIAR?

Sé Protagonista de Tu Vida  
#SéGenteUVAQ

### EXPOPREPA UVAQ 2020

Te acompañamos en la elección  
más trascendente de tu vida.

**UVAQ**  
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO



### Eligen carrera profesional

Cientos de estudiantes de bachillerato analizaron diversos factores para tomar una de las decisiones más importantes de su vida en la Expo UVAQ 2020.

Gracias a esta feria vocacional (que incluyó conferencias, talleres y recorridos virtuales) muchos aspirantes han tomado una decisión y otros están por hacerlo a pesar de las adversidades.

Sistema Ejecutivo  
**UVAQ**

**Estudia tu licenciatura ,  
posgrado o especialidad en línea**

### NUESTRA OFERTA EDUCATIVA EN LÍNEA

#### LICENCIATURAS

- Agronegocios
- Comercio Internacional
- Derecho
- Filosofía
- Gestión Empresarial
- Mercadotecnia y Ventas
- Licenciatura en Desarrollo Infantil

#### MAESTRÍAS

- Maestría en El Nuevo Sistema de Justicia Penal (A Distancia)
- Maestría en Gestión Empresarial
- Maestría en Ciencia Política
- Maestría en Filosofía Aplicada
- Maestría en Doctrina Social Cristiana
- Maestría en Calidad de la Educación

#### ESPECIALIDADES

- Mercadotecnia
- Recursos Humanos

MAYOR INFORMACIÓN EN:

WhatsApp : 452 181 75 82  
Correo electrónico : jvalencian@uvaq.edu.mx

**UVAQ**  
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

UVAQ TACÁMBARO



MAURA GARCÍA

Ella es Maura, cursa Derecho y recomienda estudiar en la UVAQ porque es una Universidad con los mejores planes de estudio y pone a disposición profesores muy capacitados para ampliar el conocimiento de cada uno.

“Mi clase favorita es Derecho Penal porque es la rama que a mí me gustaría desempeñar en un futuro como Licenciada en Derecho”.



# INFORME 2020

## PREPARATORIAS Y SECUNDARIA UVAQ

**UVAQ**  
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO

### Comprometidos con la excelencia y el servicio

Las preparatorias y secundarias de la Universidad Vasco de Quiroga avanzan con excelencia académica e identidad católica, como se comprobó en el Informe 2020 del Rector de Unidades Académicas, Licenciado Raúl Martínez Rubio.

En el informe virtual se agradeció el esfuerzo de los estudiantes, el apoyo de los padres de familia y el trabajo de docentes y administrativos para mantener altos estándares de calidad en la educación integral, a pesar de la contingencia.

UVAQ PURUÁNDIRO



KAREN MAGAÑA

**UVAQ**  
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO

### EDUCACIÓN EN CONTINGENCIA

“Han sido experiencias nuevas, de las cuales podemos sacar mucho provecho y aprender mucho”.

UVAQ PURUÁNDIRO



JORGE ROA RAMOS

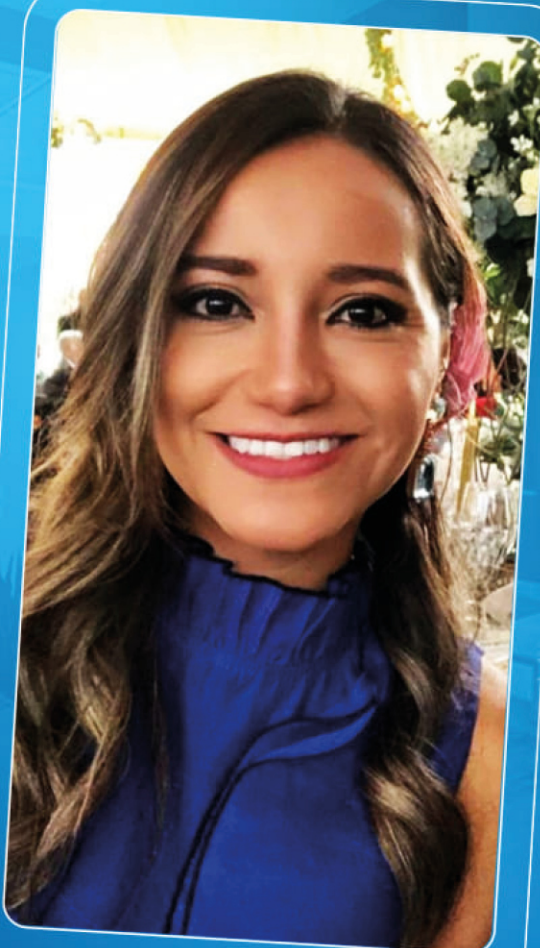
**UVAQ**  
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO

### NOS ADAPTAMOS AL CAMBIO

“Lo que más resalto de este semestre es la capacidad de respuesta que tuvo tanto la Universidad como los docentes”.



**Claudia Denisse Amezcua Rodríguez.**  
**Licenciada en Diseño de Interiores y Ambientación.****UVAQ**  
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO

Claudia Denisse Amezcua Rodríguez estudió Diseño de Interiores y Ambientación, además del Diplomado en Dirección y Planeación de Eventos, cursos de Iluminación, Escenografía y Vestuario de Espacios en España.

Actualmente estudia la Maestría en Imagen Pública y Comunicación Estratégica.

Es Directora de la Licenciatura de Diseño de Interiores y Ambientación en la UVAQ.

Entre sus mayores gustos se encuentra apoyar a los alumnos compartiendo y generando nuevas ideas que amplíen el conocimiento dentro y fuera de la vida universitaria.

Una de sus pasiones es transmitir sensaciones y crear experiencias a través de los proyectos de interiorismo, le encanta viajar y conocer nuevos lugares, disfrutar y pasar tiempo con su familia y amigos.





### Cumplen con la operación

Agradecemos las aportaciones de los estudiantes de la Prepa Santo Tomás para la Operación Pollo, que consistió en repartir cenas la noche de Navidad para personas necesitadas, como una actividad formativa de Servicio Social. ¡Gracias a todos por ayudar!



### Reciclar para beneficio de todos

Agradecemos a los jóvenes de la Prepa Santo Tomás que participaron en el Reciclatón, en beneficio del Centro de Rehabilitación Infantil Teletón (CRIT) de Morelia, en el que se atiende a decenas de personas a pesar de las limitaciones por la pandemia.

### Descubre un poco más del Crucigrama

¿Eres amante del Crucigrama? Checa nuestra cápsula y conoce al creador de este pasatiempo.



**UVAQ**  
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA  
PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO

Hoy nos toca estudiar desde un lugar diferente al habitual, pero sabemos que volveremos y tendremos una nueva perspectiva de la vida y del aprendizaje.





PREPARATORIA  
**UVAQ**

PROCESO DE  
**ADMISIÓN**

**"DECIDE BIEN  
ELIGE UVAQ"**

Puedes inscribirte en cualquiera de nuestras  
Preparatorias en Morelia: Santo Tomás y Tres Marías.  
También en:

CD. HIDALGO, TACÁMBARO, PÁTZCUARO, ZACAPU, QUIROGA,  
IRAPUATO, SAN LUIS POTOSÍ Y LÁZARO CÁRDENAS.

(Consulta mas información en [www.UVAQ.edu.mx](http://www.UVAQ.edu.mx) )

**INSCRIBIRTE ES MUY FÁCIL,  
SÓLO REALIZA LOS SIGUIENTES PASOS:**

Selecciona

**1** Ingresa a:  
[www.UVAQ.edu.mx](http://www.UVAQ.edu.mx)



**2** ... **TRAMITA TU ADMISIÓN** .....

**3** Llena el  
**FORMULARIO** ← .....



**SUBE UNA FOTO DE TU ACTA DE NACIMIENTO,  
memorandum de calificaciones y tu fotografía (o selfie)**

**4** Recibirás por  
**correo** tu matrícula,  
contraseña, además de  
**INDICACIONES** para  
realizar tu pago de  
examen de admisión.  
**AL REALIZAR EL PAGO,**  
obtendrás en tu correo electrónico un  
**CÓDIGO QR.**  
**PRESENTALO** el día de tu examen en  
tu celular o con tu matrícula.



**UNA VEZ ADMITIDO**

**Realiza tu pago de inscripción**  
(en banco, en línea o en cualquier caja de la UVAQ).

**Y entrega lo antes posible  
en el área de control escolar  
la siguiente documentación:**

- Acta de nacimiento  
(original y 2 copias).
- Certificado de secundaria  
(original y 2 copias).
- Carta de buena conducta.
- 2 copias de la CURP.
- Certificado médico.
- 6 fotografías tamaño infantil.  
(papel mate, blanco y negro  
-no instantáneas-)
- Solicitud para participar en  
el Fondo de Orfandad.

**! IMPORTANTE:** "Toda inscripción quedará completa una vez que se haya entregado toda  
la documentación requerida en la fecha límite 30/08/2021".

**PREGUNTA POR  
NUESTROS PLANES DE**  
**BECCAS**





# Ciencias exactas e Ingenierías

Ingenierías en: Sistemas, Industrial, Mecatrónica, Ciencia de Datos y Civil



## Létere

### Plaga en los cultivos

Para regular la población plaga en los cultivos existe el control biológico por conservación, que permite la preservación del medio ambiente, explicó en videoconferencia el Dr. Edgardo Cortés.

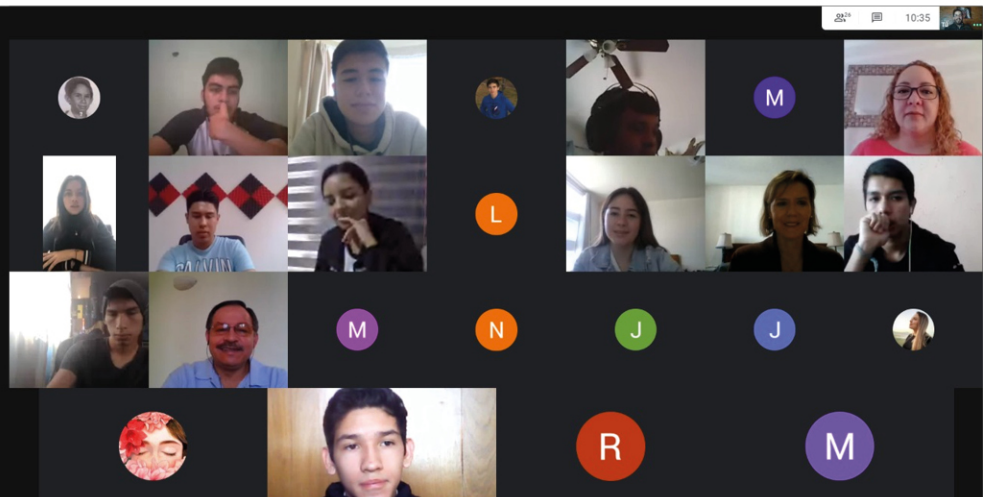
El objetivo de la charla, organizada por UVAQ Tres Marías, fue ilustrar sobre la diversidad de los enemigos de los insectos plaga para promover el control biológico por conservación como táctica base del Manejo Integrado de Plagas (MIP).

### Para conocer mejor las computadoras

Las computadoras se ha convertido en una herramienta fundamental en nuestras vidas, checa este video de Ana Paula Tavera, egresada de Ciencias de la Comunicación, y conoce datos importantes para tu computadora.

### Antes de estudiar Ingeniería:

1. Reflexiona. ¿Por qué quiero estudiar una ingeniería?
2. Autoanalízate. Haz cuatro listas: una de tus intereses y personalidad, otra de tus habilidades, una más de tus debilidades y, por último, una de tus valores.
3. Investiga. Analiza cuál ingeniería te interesa más.
4. Evalúa. Una vez que tengas toda tu información, haz un check list, evalúa y toma tu decisión.





# Artes & Diseño

Arquitectura, Diseño Gráfico y Diseño de Interiores

La Escuela de Arquitectura se fundó en 1982 siendo la segunda licenciatura creada en nuestra Universidad. Muchos de los académicos de los primeros años continúan dando clases, algunos de ellos tienen una antigüedad de 15 y 20 años y otros fluctúan entre los 10 como docentes.



## Proyecto arquitectónico

En el campo de la Arquitectura, un proyecto arquitectónico es el conjunto de planos, dibujos, esquemas y textos explicativos utilizados para plasmar (en papel, digitalmente, en maqueta o por otros medios de representación), el diseño de una edificación, antes de ser construida.

El Arquitecto Jesús Rodríguez Frías nos comparte su experiencia y conocimiento.



## Para conocer mejor

El concepto de Multimedia se refiere a que un mensaje está destinado a la difusión por varios medios de comunicación combinados, como texto, fotografías, imágenes de video o sonido, generalmente con el propósito de educar, entretener o informar.

En entrevista para UVE Radio, la Ingeniero en Sistemas, Dulce Vázquez, detalla un poco más de la Multimedia y sus aplicaciones.



En la Escuela de Diseño de Interiores y Ambientación de la UVAQ, los estudiantes generan proyectos y los presentan con un alto grado de realidad, como este hotel, desarrollado por Mónica Madrigal, que propone un estilo mediterráneo.



# Ciencias Sociales

Comunicación, Derecho, Lenguas Europeas y Cultura Física y Deporte



## ¡Acción!

¡Estos son algunos de los trabajos realizados por los alumnos de primer semestre de la Licenciatura en Arte y Producción Cinematográfica!

Definitivamente, fue un semestre en una modalidad inesperada, pero eso no fue obstáculo para seguir haciendo lo que más amamos: ¡Cine!

¿Qué esperas para filmar tu éxito el próximo semestre con nosotros?

## Las garantías individuales

Universidades de Perú, Paraguay, Colombia, Argentina y México cotejaron la legislación acerca de las garantías constitucionales, en el Primer Encuentro Internacional Sobre Derecho Comparado, organizado por la UVAQ.

UNIVERSIDAD ESAN, FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN MATEO Y UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

TE INVITA A:

I ENCUENTRO INTERNACIONAL SOBRE DERECHO COMPARADO  
**"GARANTÍAS CONSTITUCIONALES"**

PANELISTAS INVITADOS:

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>DR. JAIME ALFONSO CUBIDES CÁRDENAS</b><br>(FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN MATEO, COLOMBIA) |  <b>DRA. ANA CAROLINA SILVEZA ARZA</b><br>(UNIVERSIDAD NACIONAL DE ASUNCIÓN, PARAGUAY) |
|  <b>DR. VÍCTOR SOLA</b><br>(UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CÓRDOBA, ARGENTINA)                     |  <b>MTRO. RUBÉN MOLINA RAMÍREZ</b><br>(UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA, MÉXICO)           |
|  <b>DR. CARLOS GONZÁLEZ PALACIOS</b><br>(UNIVERSIDAD ESAN, PERÚ)                            |                                                                                                                                                                             |

Logos: UNIVERSIDAD esan, UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CÓRDOBA Universidad Jesuita, Fundación Universitaria SAN MATEO, UVAQ UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO

## ¡Feliz 2021!

El 2020 fue un nuevo desafío... inédito, totalmente en línea.

Gracias por su esfuerzo, paciencia, creatividad y confianza, a pesar de la adversidad.

Que este 2021 sea próspero y feliz.

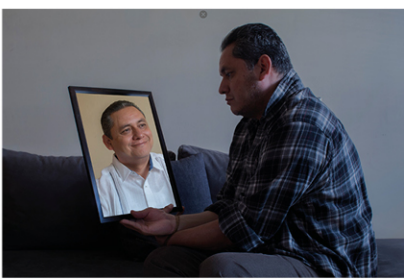
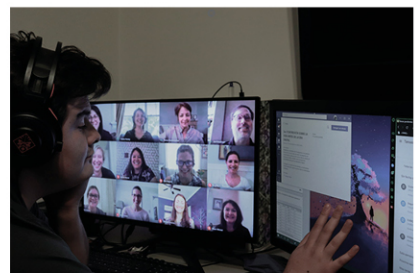
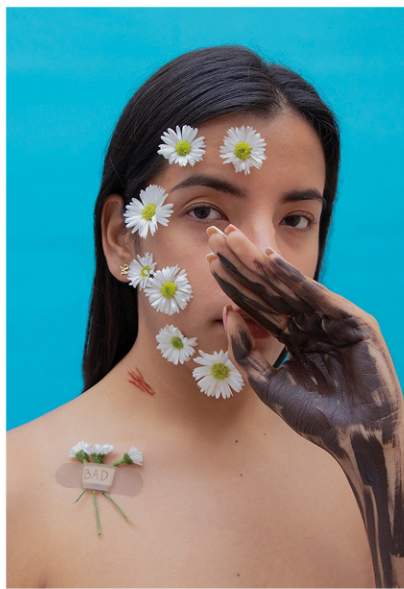






# Sentimientos Encontrados

Aquí algunas de las fotografías de la exposición que presentaron estudiantes de tercer semestre de Ciencias de la Comunicación, con la intención de mostrar elementos connotativos y denotativos de cómo se ha vivido esta pandemia, con sus oportunidades, estrés, ansiedad, depresiones y nuevas formas de afrontar el día a día. La exposición fotográfica fue virtual y está disponible desde el viernes 18 de diciembre a través del sitio PeopleArtFactory.





# Ciencias Administrativas

Administración, Comercio, Contaduría, Gastronomía, Mercadotecnia

Las escuelas de Contaduría y Administración nacieron a la par de la Universidad Vasco de Quiroga, el 3 de septiembre de 1979. En 1987 surgió la Maestría en Administración en convenio con otras universidades, y, en 1995, inaugura esta misma Maestría con un programa propio.

## Calidad comprobada

Las licenciaturas de Administración y Contaduría Pública de la Universidad Vasco de Quiroga (UVAQ) fueron reconocidas por el Consejo de Acreditación en Ciencias Administrativas, Contables y Afines (CACECA) como programas de calidad educativa.

CACECA y COPAES

REACREDITAN PROGRAMAS DE

**ADMINISTRACIÓN  
Y CONTADURÍA**  
EN LA UVAQ



UN MERCADOLOGO ES:

HÁBIL

**VISIONARIO**  
**COMPETITIVO**



## La Escuela de Mercadotecnia es acreditada

¡Tenemos una noticia que nos llena de orgullo!

Nuestra licenciatura en Mercadotecnia y Ventas, ha sido acreditada recientemente por el CACECA.

Un gran paso que afirma el compromiso con nuestra comunidad estudiantil para seguir formando profesionistas que mueven al mundo. ¡Felicidades a los directivos, profesores y alumnos por hacer esto posible! Somos protagonistas de nuestra vida.



## SERVICIOS DIGITALES

La biblioteca "Dr Silvio Zavala" cuenta con una amplia gama de recursos de información entre ellas nuestros servicios digitales que son aquellos portales, plataformas, repositorios y bases de datos que se adquirieron en forma de licencias, membresías y suscripciones que tienen características específicas que cumplen con las necesidades de información de la comunidad académica de la institución las cuales son:

- **CONTENIDOS ACTUALES**
- **FACILIDAD DE ACCESO**
- **COBERTURA TEMÁTICA**
- **COMPOSICIÓN GRÁFICA Y DISEÑO MULTIMEDIA**
- **COMPATIBLES Y EXPORTABLES.**
- **INCLUSIVO**
- **ESTABILIDAD**

Dichas características cubren con nuestros planes de estudios en cuanto a la bibliografía básica y complementaria es por eso que todos los usuarios que conformen a la comunidad académica y que estén dentro o fuera del campus tienen acceso gratuito a los servicios digitales de la biblioteca Dr. Silvio Zavala.

### E-JOURNALS UVAQ

Global Library es una colección de revistas de acceso abierto, con 7.5 millones de artículos científicos en todas las ramas del conocimiento y 21,000 revistas 100% en texto completo que se adquiere a través de suscripción anual. Es de fácil acceso, amigable, con búsquedas básicas y avanzadas ya sea por tema, título, autor o editorial; también como las anteriores a cada usuario permite realizar descargas, guardas en estantes electrónicos (favoritos) y ejecutar envíos de las bibliografías en diferentes estilos.



### LIBRIUVAQ

Es repositorio digital de 149 libros electrónicos que cumplen con la bibliografía básica y complementaria de los planes y programas de estudio en cualquiera de sus modalidades, compatible, inclusivo, facilidad de acceso, cobertura temática, proporciona toda la información necesaria del material bibliográfico localizado y búsqueda accesible.

La Biblioteca da acceso libre a todos aquellos que pertenezcan a la comunidad académica de la Universidad Vasco de Quiroga y a las instituciones donde se haya firmado un convenio de apoyo académico, todos los usuarios deben cumplir con los requisitos establecidos para obtener su acceso personalizado a los servicios digitales.



### E-LIBRO

Es una plataforma que ofrece libros electrónicos de texto completo, artículos, investigaciones científicas, tesis doctorales, incluye diccionarios, enciclopedias, entre otros recursos bibliográficos; actualmente cuenta con más de 10.000 títulos.

E-libro es una plataforma académica que paga los derechos de autor por uso y contiene publicaciones de reconocidas editoriales y prensas universitarias de América Latina y Europa.



### VLEX

Ofrece un amplio contenido de jurisprudencia, legislación y normatividad completa, así como acceso a texto completo a una colección de fuentes legales secundarias (libros y revistas) de más de 13 idiomas con una cobertura de 100 países, ofrece contenidos actuales, amigables, accesibles y exclusivos únicamente en el ámbito legal.



### CENGAGE DIGITAL LIBRARY

Un repositorio digital donde conforman 49 libros en formato electrónico de la bibliografía básica y complementaria de los diferentes planes de estudio, es compatible, inclusivo, facilidad de acceso, cobertura temática, proporciona toda la información necesaria del material bibliográfico localizado y búsqueda accesible.



### ACCESS MEDICINA

Es una plataforma donde encontramos más de 60 libros cuyo idioma es español.

**Herramientas de referencia rápida:** guía de pruebas para diagnóstico, calculadoras y acrónimos médicos

**Fármacos por Vidal Vademécum y McGraw-Hill:** guía completa de fármacos.

**Multimedia:** acceso a más de 250 videos sobre exámenes y procedimientos quirúrgicos; anatomía humana por aparatos, sistemas y órganos

**Anatomía 3D:** para estudio, examinación del cuerpo humano y procedimientos.

**Autoevaluación:** basados en libros seleccionados, e incluyen preguntas clasificadas por diferentes temas, también se puede autodiseñar cuestionarios, además de "flashcards".

**Educación al paciente:** con más de 7,000 temas sobre el cuidado de la salud y un lenguaje comprensible y en varios idiomas.

**Artículos 2Minute Medicine:** publicaciones médicas fundado en Harvard Medical School que proporciona informes médicos concisos, estudios, artículos, etc.





## PROPÓSITO 2021



Sembrar paz y esperanza

### Cómo cumplir tus objetivos

¿Quieres cumplir tus propósitos de año nuevo? La Maestra Erika Alvarado, Psicóloga de la UVAQ, te explica por qué es importante fijarse nuevos objetivos personales y cómo lograrlo a pesar de las adversidades.



**MTRA. ERIKA ALVARADO,**  
PSICÓLOGA.

### Salud y perseverancia

Cuidar la salud es fundamental para plantearnos propósitos de año nuevo, perseverar y cumplirlos de manera satisfactoria, consideró la Maestra Erika Alvarado, Profesora de Psicología en la UVAQ.

## ¿Cómo hacer tus Propósitos de Año Nuevo?

El inicio de año es un buen momento para reflexionar acerca de los logros personales y profesionales, así como para establecer nuevas metas. Sin embargo, son pocas las personas que cumplen con sus propósitos. De acuerdo con los expertos, la razón detrás de estos fracasos es que la mayoría de nosotros carece de la estructura para soportar los cambios en el comportamiento que se requiere para alcanzar las nuevas metas.

Sigue estos seis trucos para cumplir con tus propósitos de año nuevo:

- 1 Limita las metas.
- 2 Escríbelas.
- 3 Metas realistas.
- 4 Ten un socio.
- 5 Metas tangibles.
- 6 Un tema general.







## 1 Limita el número de tus metas.

El psicólogo Chris Berdik realiza una lista corta de propósitos cada año y afirma que la razón por la que muchos de nosotros fracasamos en cumplir esas metas es porque son demasiadas.

Poner demasiadas demandas a nuestra fuerza de voluntad causa que perdamos el objetivo y tiremos la toalla prematuramente debido a la frustración. Al elegir menos metas, existen menos oportunidades de sentir que estamos fracasando, así como menos demandas para nuestra voluntad.



## 4 Encuentra a un socio para apoyarte.

“Cuando mi esposa y yo tenemos las mismas metas, las cumplimos mejor que cuando tenemos individuales”, dice Berdik.

Busca personas que compartan tu meta y motívense mutuamente a cumplirla.

¿Ya tienes listos tus propósitos para 2021?

Los propósitos no son sólo deseos de buena voluntad, sino metas claras, realistas y medibles que te ayudan a crecer.



## 2 Escribe tus propósitos.

Aunque escribir las metas es una técnica muy usada, ya que fuerza a un nivel más profundo de compromiso, el psicólogo del deporte, Michael Gervais, recomienda ir un paso más allá y escribir también las cosas que pudieran obstaculizar el cumplir estas metas.

“Aquí es donde empiezas a identificar los pensamientos que te impiden atreverte”, dice. Si estableces una meta, pero le temes al fracazo, acepta esos miedos y piensa cómo puedes ser más positivo.



## 5 Haz tus metas tangibles, medibles.

En lugar de decir “Voy a seguir una dieta saludable”, fija una meta tangible como “Voy a comer una verdura en cada comida”.

Esto le brinda al cerebro un objetivo visual hacia el cual trabajar. “Creamos imágenes en nuestras mentes que proveen dirección para comportamientos futuros”, afirma Gervais.



## 3 Establece metas que sean realistas.

“Las personas que fijan las metas más efectivas son aquellas que encuentran el punto medio entre abrumador y poco interesante”, dice Gervais.

Mientras que una meta demasiado pequeña no creará suficiente carga, una demasiado grande puede hacernos sentir abrumados. Si estableces un propósito muy ambicioso, divídelo en pedazos más pequeños y realistas, con planes detallados sobre cómo alcanzar esas micro-metas en el año.



## 6 Decide un tema general para el 2021.

¿De qué se tratará el 2021 para ti? Quizás puede ser el año del balance, o de la salud, o tal vez de los logros. Decide con una palabra que se convertirá en el tema de lo que te impulsará a lo largo de los 12 meses y crea un mapa mental que conecte tus metas a esa idea general.

“Queremos crear una energía enfocada, de manera que podamos usar nuestro recurso diario de energía hacia ese tema”, señala Gervais.

# PROPÓSITOS 2021



25  
años



# Son Rostros

20  
años



15  
años



# de Constancia

10  
años

Estas son las personas que cumplen 5, 10, 15, 20, 25 y 30 años de labor en diferentes áreas y unidades académicas de la UVAQ



5  
años



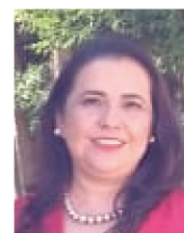


30  
años



Enero de 2021 UVAQ  
www.uvaq.edu.mx

18-19



Cada uno de estos rostros, colaboradores de la UVAQ, representa constancia, servicio y compromiso con la noble causa de la educación.

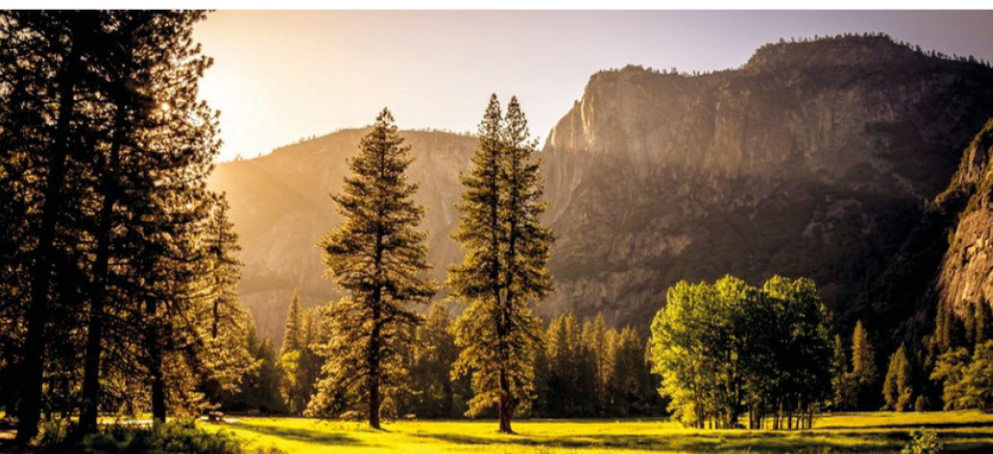
Aunque el 2020 fue un año muy complejo para todos, en la Universidad no quisimos pasar por desapercibido el aniversario de los compañeros que cumplieron 5, 10, 15, 20, 25 y 30 años de servicio en diferentes áreas y unidades académicas, ya que gracias a ellos seguimos con nuestra misión de formar agentes de cambio comprometidos con el bien de la sociedad.





# Divulgación

Enseñanza, Investigación, Proyecto U, Convocatorias



## Investigación para el desarrollo comunitario

Uno de los aspectos más importantes para la UVAQ es la vinculación de sus investigadores con Organizaciones de la Sociedad Civil, Iglesia y sectores productivos. Ejemplo de ello es este trabajo realizado por el Dr. Tinajero en colaboración con la OSC Tájurita A.C.



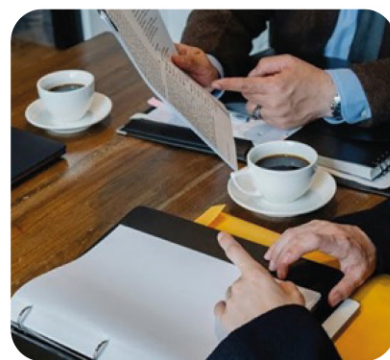
## Educación para la comunicación

Compartimos este artículo de la Dra. Guadalupe Trejo sobre la importancia de la comunicación en los ambientes de violencia emocional. Una línea de investigación que ha trabajado desde hace años.



## Apoyo a emprendedores en Michoacán

Presentamos un artículo de la Dra. Lucía de la Cueva sobre el emprendimiento en Michoacán. Docente de Contaduría y Administración UVAQ. Una de las vías más importantes actualmente.



## Valores en el medio laboral mexicano

Exploración de valores en el medio laboral mexicano, realizada por investigadores de la UVAQ y de la Universidad de Celaya. Un vistazo a uno de los elementos de la competitividad en México.

**SABER  
PARA  
ARMAR**

Programa de divulgación de la UVAQ; lunes 4 a 5 pm por UVE Radio 98.1 y en IVOOX.



## La educación virtual en México

La Dra. Sandra Luz García analiza la educación virtual en nuestro país. Un trabajo de la UVAQ que bosquejó el camino en el que todas las IES nos encontramos inmersos en estos tiempos.



Porque siempre se puede ser mejor, la UVAQ quiere seguir apoyándote en tu formación con un posgrado; tenemos muchas opciones en todas las áreas del conocimiento, desde Ciencias Sociales, Administrativas, Salud, etcétera...

## MAESTRÍA EN COCINA DE VANGUARDIA Y ALTA GERENCIA

### CAPITALIZA TUS HABILIDADES PARA LLEGAR MÁS LEJOS

Sé Protagonista de Tu Vida #SéGenteUVAQ

#### Proceso de Inscripción:

Para poder inscribirse al posgrado UVAQ deseado, los aspirantes deberán presentar la siguiente documentación en control escolar de la UVAQ, por conducto del área de cajas:

- 1.- Copia del título profesional cotejado por notario público.
- 2.- Copia de cédula profesional cotejada por notario público.
- 3.- Original y dos copias del acta de nacimiento.
- 4.- Original y dos copias del certificado de licenciatura (en caso de que sea emitido por otra entidad federativa, es necesario legalizar el documento en la entidad de origen).
- 5.- Original y dos copias del certificado de bachillerato.
- 6.- Original y copia del currículum vitae.
- 7.- Copia de la CURP.
- 8.- 6 fotografías tamaño infantil blanco y negro en papel mate. No instantáneas.
- 9.- Entrevista con el coordinador.



POSGRADOS  
**UVAQ**

UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO

Av. Juan Pablo II N° 555 Santa María de Guido CP. 58090  
Morelia, Michoacán, México.  
Llámanos: 44 31 13 11 00, Ext. 2027  
Escribenos: posgrados@uvaq.edu.mx



/Posgrados UVAQ [www.uvaq.edu.mx](http://www.uvaq.edu.mx)

El Maestro en Cocina de Vanguardia y Alta Gerencia desarrollará múltiples competencias como:

- Crea productos en cocina de vanguardia considerando las necesidades y preferencias de un sector de la población.
- Diseña ofertas gastronómicas atractivas y adecuadas a las características del establecimiento y expectativas del mercado, que permitan la promoción de la alimentación saludable.

- Elabora la planeación estratégica de la industria de la hospitalidad para el cumplimiento de los objetivos de ésta.

- Maneja habilidades de negociación y solución de conflictos para trabajar con grupos heterogéneos ejerciendo un estilo de liderazgo propio, pero siempre teniendo en cuenta los principios éticos y humanistas.

- Implementa acciones para corregir las desviaciones administrativas.

- Estandariza recetas para el control de la operación de alimentos y bebidas.

- Calcula los costos de alimentos y bebidas para una mejor toma de decisiones.

- Establece precios de alimentos y bebidas para lograr nuevos objetivos.

- Implementa procesos de mejora continua.

- El Maestro en Cocina de Vanguardia y Alta Gerencia diagnostica las necesidades de la organización para una mejora continua.



# Miscelánea

Conocimiento extraescolar al alcance de todos

## Pitagorín:

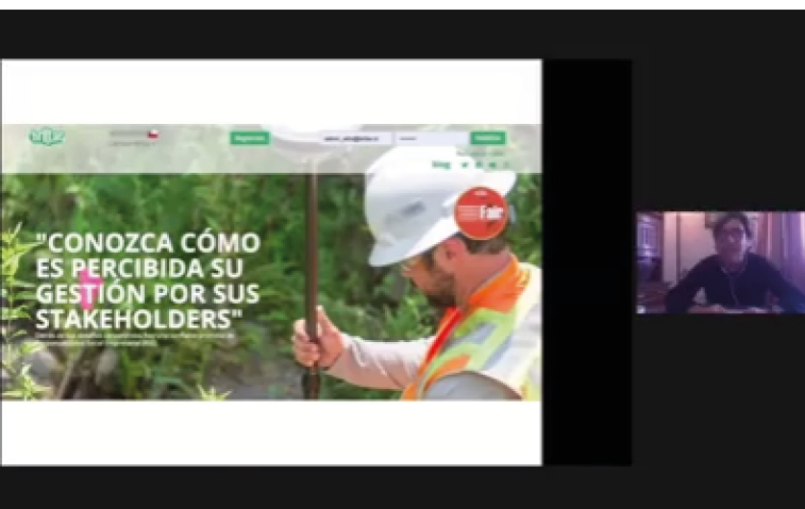
Estudiante muy aplicado  
que siempre sabe las respuestas.

**UVAQ**  
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA  
PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO

## NUESTRA FUERZA ES NUESTRA GENTE

### 2020 fue un año atípico

Aún con la pandemia, aún con las dificultades, aún con las limitantes, en la Universidad Vasco de Quirga seguimos trabajando para recibirte como lo mereces.



### Comercio justo

El creador de la primera plataforma digital de comercio justo en el mundo, Juan Pablo Acevedo, expuso la importancia de la aportación de este concepto al actual modelo económico, durante el Foro de Innovación Empresarial, organizado por la Facultad de Ciencias Administrativas.



### Espacios corporativos

Los elementos simbólicos en las organizaciones, según Westbrook (1993), "indican su carácter más elocuentemente que las palabras". El Arq. Christian Mendoza nos compartirá su experiencia y conocimiento.



# Vinculación

Acciones de la UVAQ para el mundo

## Scouts agradecen apoyo de la UVAQ

A nombre de los scouts en el Estado, Gilberto Arias Pastor, Presidente de la Provincia de Scouts en Michoacán, entregó la Carita Sonriente de Bronce a la UVAQ, como reconocimiento por el apoyo para desarrollar sus actividades en la Prepa Santo Tomás, en Morelia.

El Rector José Antonio Herrera, recordó que nuestra comunidad universitaria siempre está dispuesta para apoyar las iniciativas que promuevan el desarrollo humano.



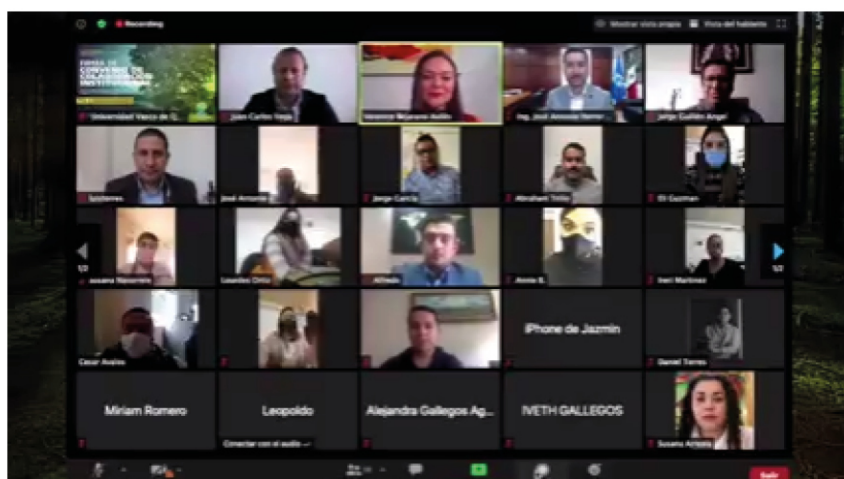
## Ya suena Conser-Radio

La UVAQ y el Conservatorio de las Rosas firmaron un convenio de colaboración para impulsar la música, el arte y la cultura a través del programa Conser-Radio, entre otros proyectos.



## A especializarse por el medio ambiente

La UVAQ y la Procuraduría de Protección al Medio Ambiente firmaron un convenio en busca de especializar a las nuevas generaciones de Derecho en el cuidado legal del ambiente.







**emprendeUVAQ**  
LÍNEAS TRANSVERSALES

### **Talentosa emprendedora**

Paola García Botello, orgullosamente UVAQ, representó a nuestra Universidad en los premios JIJE 2020 con su idea de emprendimiento llamada IPET, obteniendo el premio al mejor proyecto internacional en la categoría idea. Estamos seguros que seguirá logrando grandes éxitos. ¡Felicidades!

Conoce más de esta gran propuesta en:  
<http://ow.ly/mnJI50CORwS>



### **Triunfo con sabor a aguacate**

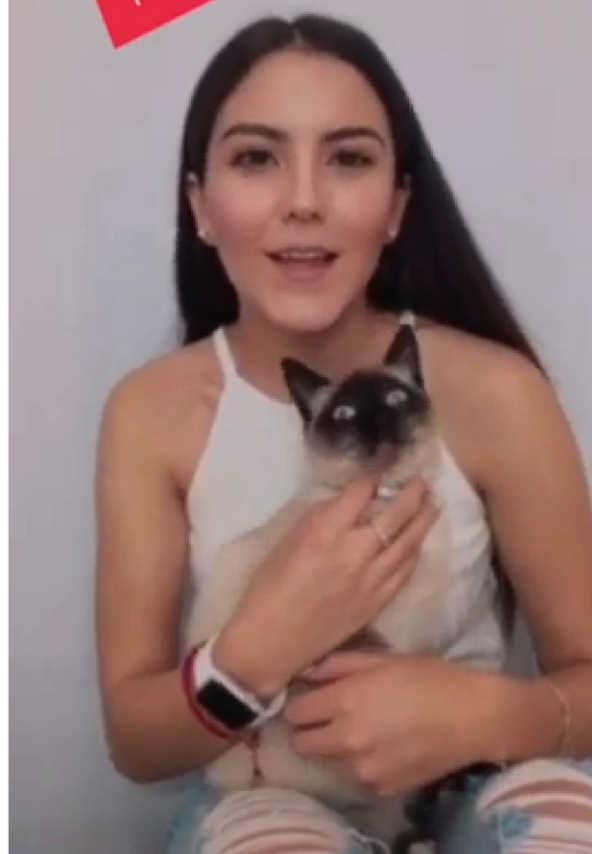
En la UVAQ nos sentimos orgullosos de la participación de nuestros alumnos en JIJE 2020, uno de los eventos de emprendimiento más prestigiosos de América Latina, en el que nuestros estudiantes han sido reconocidos y galardonados por sus grandes ideas y propuestas de negocio, tal es el caso de José Luis Rosales con el proyecto Hidrocado. ¡Muchas Felicidades José Luis! estamos seguros de que muchos éxitos están por venir.

Conoce más de este gran proyecto de emprendimiento en:  
<http://ow.ly/t1YH50CJrNo>



**“Muchas gracias a la UVAQ por darme esta oportunidad, así como al departamento de Emprendimiento UVAQ y a mis maestros de Comercio Internacional por todo su apoyo”.**

paola







Enero de 2021 UVAQ  
www.uvaq.edu.mx

25

Grupos y proyectos:  
UNIRED, COPARMEX-UVAQ,  
VISIÓN DON VASCO,  
RED DE NEGOCIOS,  
Y BOLSA DE TRABAJO

## GRACIAS POR TU TIEMPO Y CORAZÓN

5 DICIEMBRE  
DÍA DEL VOLUNTARIO



## Grupos concluyen con balance positivo

Estudiantes de diversas carreras desarrollaron la Jornada Navideña Virtual con el objetivo de tener un espacio de retroalimentación y reconocimiento a los voluntarios de los grupos estudiantiles como Unired, Visión Vasco, Coparmex y Pastoral.

Impulsta tu futuro a cualquier hora y en cualquier lugar. Retomar tus estudios ahora es más fácil. En la UVAQ ponemos a tu disposición nuestros programas académicos online para preparatoria, licenciatura y posgrado. ¡Reconéctate ahora!

¿Deseas retomar tu licenciatura?  
Tú pones las ganas y nosotros la plataforma



## Hábitos para el éxito ¡Deja de procrastinar!

### ¿Qué es?

Diferir o aplazar. Cuando a la hora de hacer algo importante, surgen otro tipo de actividades que nos hacen dejar nuestra tarea para más tarde o mañana.

### ¿Por qué lo hacemos?

Queremos una recompensa instantánea.

Confiamos de más en hacerlo después.

Somos indecisos por lo que nos cuesta priorizar.

El miedo nos hace evadirnos de nuestra obligaciones.



### ¿Cómo evitar la procrastinación?

Intenta que haya un buen ambiente de trabajo.

Aprende a decir no cuando algo te aleje de tu deber.

Gestionar mejor tu tiempo. Evita distracciones.

CONVENIOS  
exaUVAQ

increíbles

**BENEFICIOS**

SOLO PARA TI

Tenemos los mejores beneficios para ti.

No dejes pasar la oportunidad de ser parte de esta gran comunidad

#ExaUVAQ.

Contáctanos para más información.



# Formación Institucional

Formación integral en diferentes ciudades dentro y fuera de México

## Es venerable

### ACI PRENSA

Mons. Vasco de Quiroga nació en Madrigal de las Altas Torres (España) alrededor de 1470, y estudió humanidades y leyes en la Universidad de Valladolid.

En enero 1530 fue enviado por la reina Isabel de Castilla a México como oidor de la corte, para representar al rey en esos territorios de la Nueva España.

En 1535 Vasco de Quiroga tomó los hábitos como franciscano y a pesar de su reciente ingreso en la vida religiosa fray Juan de Zumárraga, entonces Arzobispo de México, avaló su nombramiento como primer Obispo de la Diócesis de Michoacán.

Así, en el año 1538, con 68 años de edad, fue ordenado sacerdote y obispo.

Su gran trabajo social en la región hizo que los indios le tuvieran un gran aprecio y lo llamara Tata Vasco.

Ahora que Tata Vasco es venerable, es necesario que, tras un detallado estudio científico y teológico, se compruebe un milagro por su intercesión para que sea proclamado beato. Un segundo milagro ocurrido tras su beatificación y aprobado, tras un nuevo minucioso análisis, culminaría con que el Papa lo proclame santo.

En su visita a Morelia, capital del estado mexicano de Michoacán, en 2016, el Papa Francisco usó el báculo y el cáliz del "Tata Vasco" y lo recordó como "el español que se hizo indio".



Causa de Canonización del Siervo de Dios  
Don Vasco de Quiroga



Venerable Tata  
Vasco de Quiroga

El 21 de diciembre de 2020, el Papa Francisco, autorizó la promulgación del decreto de la Congregación para las Causas de los Santos, sobre las virtudes heroicas del Siervo de Dios Vasco de Quiroga, Primer Obispo de Michoacán.

Cualquier gracia o favor recibido por su intercesión, comuníquese con nosotros. Arquidiócesis de Morelia.



Hoy nos necesitamos todos,  
#QuédateEnCasa.

SI ACUDES A UNA REUNIÓN,  
TIENES UN NIVEL MUY ALTO  
DE SALIR CONTAGIADO.

**UVAQ**

UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO

Estamos en un nivel muy alto de la pandemia. Si no seguimos las medidas de sana distancia y uso de cubrebocas, quizá no volvamos a asistir a una fiesta jamás. Toma conciencia para que esta reunión no termine en tragedia.





ÁREA PROFÉTICA + LITÚRGICA + SOCIAL

## ¿Por qué participar de la peregrinación virtual a Cristo Rey?

### ACI PRENSA

Entrevistado por ACI Prensa, Jorge Rivera, presidente nacional del Movimiento Testimonio y Esperanza, explicó a ACI Prensa que la peregrinación virtual “nos va a recordar”, en medio de la pandemia, “que Cristo es Rey de nuestro país, es Rey del universo, es Rey de nuestro mundo”.

“En Él nuestra fe, nuestra esperanza, se reanima todos los días. Hay momentos difíciles, lo sabemos muy bien, pero siempre hay una nueva razón para reanimar el espíritu”, expresó.

“No podemos dejarnos vencer por esta situación y sobre todo encontramos en el Cubilete, en esta peregrinación virtual, la oportunidad de mandar un mensaje de unidad y sobre todo de solidaridad, encuentro y heroísmo”, señaló.

XXXVIII PEREGRINACIÓN  
INTERNACIONAL JUVENIL A CRISTO REY

# CUBILETE ONLINE 2021

“CONSTRUYENDO  
EL BIEN COMÚN,  
DESDE LAS CALLES  
DIGITALES”

30  
ENERO

DESDE LAS 10:45AM

TRANSMISIÓN EN VIVO:

@TyeNacional  
@CubileteOficial

TyE Nacional



VIVA CRISTO REY!  
1920 JUS 2020



COMPARTE EN TUS REDES

#Cubilete2021 #CubileteOnline #GeneraciónDeEsperanza

## Con una dedicatoria especial

Cada año se lleva a cabo la Marcha Nacional Juvenil a Cristo Rey, este año por causa de la pandemia se desarrollará online y a través de la señal de María Visión, informó el comité organizador.

En esta edición se recordará a todas las personas que partieron en esta pandemia. Envía su fotografía para hacer juntos un homenaje a todos nuestros seres queridos ellos también estarán presentes en #Cubilete2021.

Mayores informes al WhatsApp - 5545892328 o al correo [difusion@testimonio-y-esperanza.org](mailto:difusion@testimonio-y-esperanza.org). La fecha límite para enviar su fotografía es el 22 de enero.



28

Enero de 2021 UVAQ  
www.uvaq.edu.mx

# C Cultura

Teatro\*Danza\*Literatura\*Música\*Plásticas

## Adáptate a la nueva normalidad

Estas recomendaciones te ayudarán:

**Símbolos y abreviaciones:** esta estrategia es útil para reducir los tiempos a la hora de anotar. Crea tus claves para simplificar.

**Mapas:** une los conceptos clave y esquematizar ideas de forma coherente.

**Anota los minutos:** muy útil en caso de que debas consultar materiales grabados de esta manera todo se vuelve más didáctico y complementario.

#Educación #ExaUVAQ



**SANDRA MENDOZA,**  
DANZA.

## ¡Muévete!

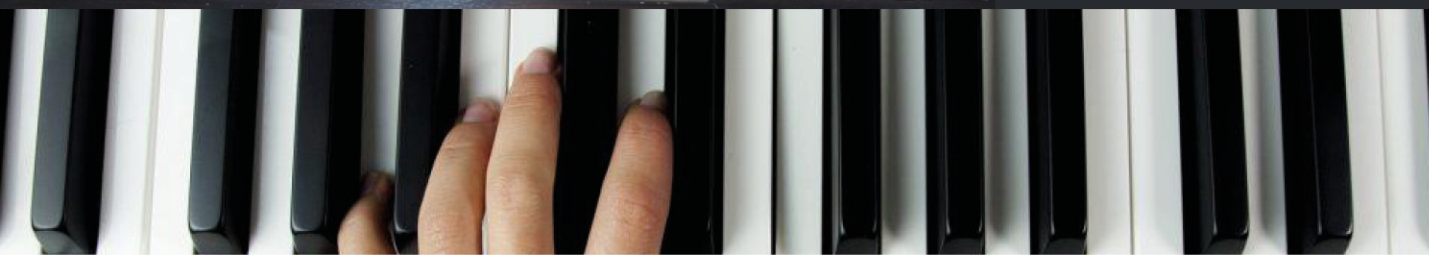
La danza es una actividad artística que impulsa muchas cualidades a través del movimiento, con lo que se adquiere relajación, equilibrio, coordinación y razonamiento entre muchas otras cualidades, comentó la Maestra Sandra Mendoza.



**GERARDO ESTRADA,**  
PROF. DE PIANO.

## Al ritmo de piano

El taller de piano es una de las opciones de desarrollo artístico en la UVAQ como parte de una formación integral y que brinda múltiples beneficios para que los estudiantes conozcan el lenguaje musical y se expresen creativamente.







Deporte estudiantil y de alto rendimiento

Foto: Andrés Olivera A.



“No preguntes lo que tus compañeros de equipo pueden hacer por ti. Pregúntate qué puedes hacer tú por tus compañeros de equipo”.

Magic Johnson

**ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE**

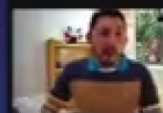
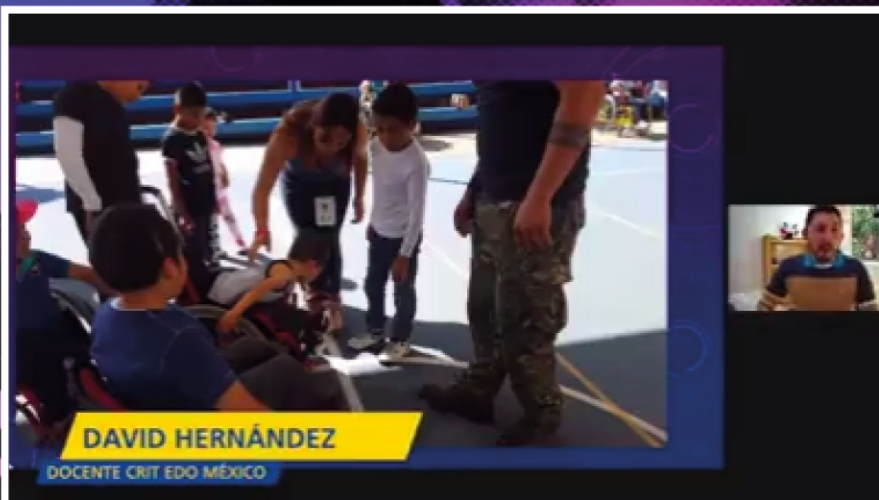
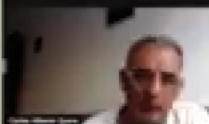
El mundo deportivo

Sexo, Edad , Peso , Ejecucion



## El deporte los proyecta

Entrenadores, académicos, promotores y estudiantes coincidieron en el Foro del Deporte Adaptado UVAQ 2020, en el que se reflexionó sobre la importancia del deporte como un medio de desarrollo físico, social y cultural.



## Cambia paradigma

La educación física está cambiando el paradigma de la discapacidad, con un modelo inclusivo, que integra a este grupo social en las actividades, usando sus habilidades, superando el modelo asistencialista, aseguró el Mtro. David Hernández.



La comunidad UVAQ te desea un  
*Feliz año nuevo.*

2021

**UVAQ**  
UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

PROFESIONISTAS QUE MUEVEN AL MUNDO

El año 2020 nos ha enseñado  
que ser parte de la solución  
es lo que necesitamos para salir adelante.  
¡Que en este 2021, tu contribución  
a la sociedad brille!

@uvaqoficial

